

AVEC
ETAPES
EN PHOTOS



Cuisine LELLA

Plats Variés



95 DA
Seulement

Edition
La Plume

www.cuisine4arabe.com

15 Recettes en photos
Faciles à Préparer



M^{me} Insaf
ROUABHI



SOMMAIRE

2- Escalope de dinde à la sauce au citron

4- Tourte au poulet

6- Tadjine à la viande

8- Roti d'escalope de dinde aux épinards

10- Dolma d'épinard

12- Escalope de dinde à la crème fraîche

14- Beignets de viande à la sauce

16- Gratin d'aubergine

18- Tadjine El Melsouka au poulet

20- Feuilleté au poulet

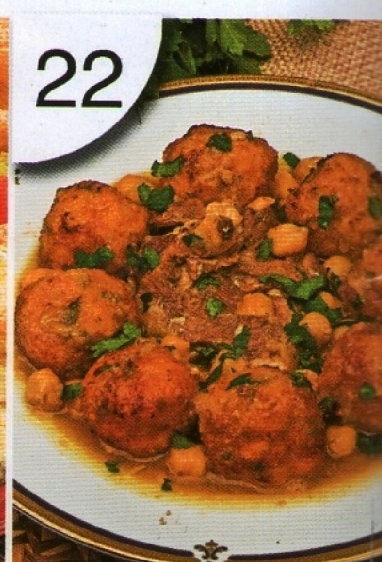
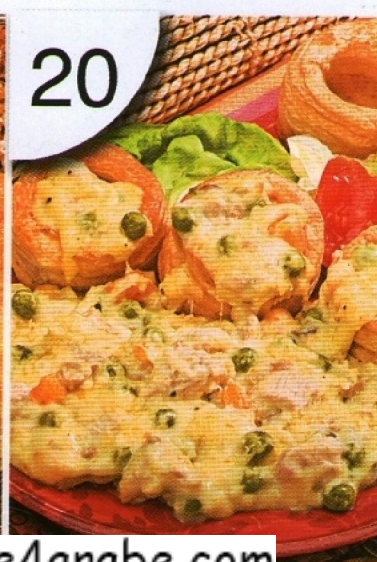
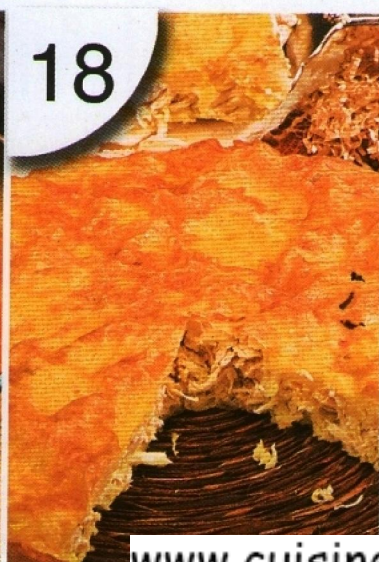
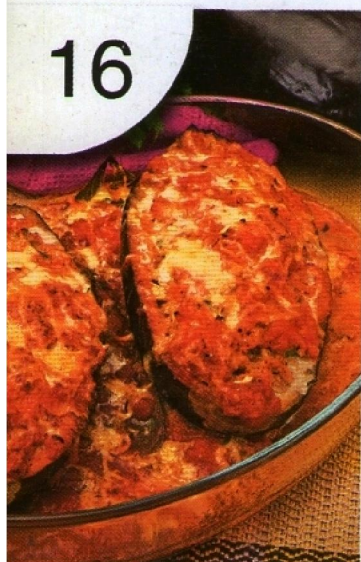
22- Boulettes de dinde en sauce

24- Spaghettis au thon

26- Haricots verts pannés

28- Dolma de cardes

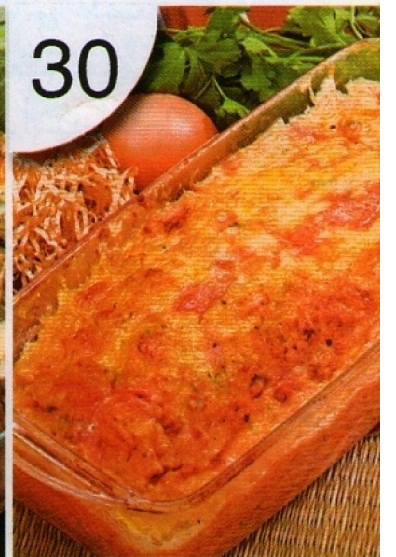
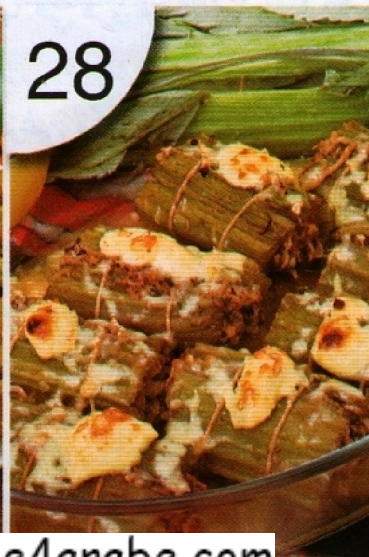
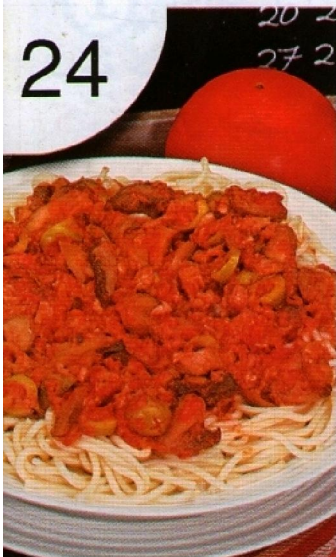
30- Gratin de viande hachée





الفهرس

- | | |
|--------------------------------|---|
| 18- طاجين الملسوقة بالدجاج | 2- شرائح الديك الرومي بالليمون |
| 20- مورك بالدجاج | 4- تورت بالدجاج |
| 22- كريات الديك الرومي بالصلصة | 6- طاجين باللحم |
| 24- سباقيتي بالتونة | 8- محمر بشرائح الديك الرومي و السبانخ |
| 26- فاصولياء خضراء باتي | 10- دولمة بالسبانخ |
| 28- دولمة خرشف | 12- شرائح الديك الرومي بالكريمة الطازجة |
| 30- غراتان اللحم المرحي | 14- عجيجات اللحم بالصلصة |
| | 16- غراتان الباذنجان |





Escalope de dinde à la sauce au citron

شرائح الديك الرومي بالليمون

Ingrédients

- 2 escalopes de dinde
- 1 citron
- 1 C. à soupe de persil haché
- 1 verre de chapelure
- 3 C. à soupe de farine (SIM)
- 2 œufs
- ½ verre de lait
- 1 C. à soupe d'huile d'olive
- Poivre noir, sel

La sauce :

- ½ verre de bouillon de poulet
- 2 citrons
- 1 C. à soupe de sucre cristallisé
- ½ C. à café de gingembre moulu
- ½ C. à café de cumin
- 1 C. à soupe de maïzena

المقادير

- 2 شرائح ديك رومي (داند)
- 1 ليمونة
- 1 ملعقة كبيرة معدنوس مقطع
- 1 كأس خبز يابس مرحي
- 3 ملاعق كبيرة فرينة (سيم)
- 2 بيض
- ½ كأس حليب
- 1 ملعقة كبيرة زيت الزيتون
- فلفل أسود، ملح

الصلصة :

- ½ كأس مرق الدجاج
- 2 ليمون
- 1 ملعقة كبيرة سكر مسحوق
- ½ ملعقة صغيرة سكنجبير مرحي
- ½ ملعقة صغيرة كمون
- 1 ملعقة كبيرة ماييزنة

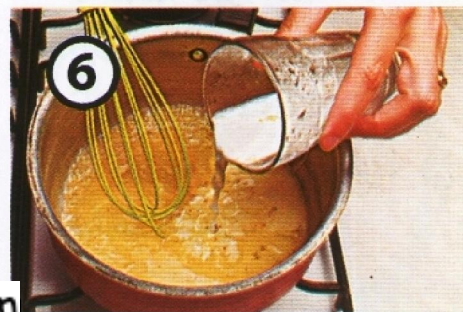
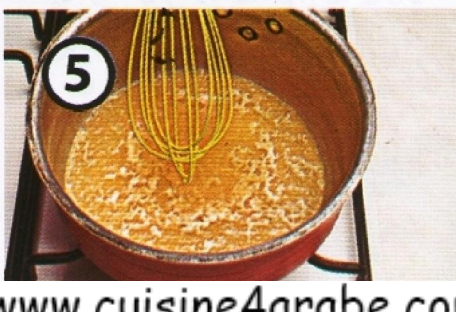
Préparation

- 1- Dans une assiette, mélanger les œufs et le lait, dans une autre assiette, mélanger la chapelure, le zeste de citron et le persil haché.
- 2- Enrober les escalopes de dinde de farine puis trempez-les dans le mélange d'œuf.
- 3- Enrobez-les de mélange de chapelure.
- 4- Disposez-les dans un plat allant au four tapissé de papier sulfurisé. Arroser d'huile d'olive, saler et poivrer puis enfourner à four préchauffé à 200° pendant 10 à 15 mn.
- 5- Entre-temps, préparer la sauce : dans une casserole, verser le bouillon de poulet et le jus de citron, ajouter le sucre, le gingembre et le cumin, mettre sur le feu en remuant à l'aide d'un fouet jusqu'à ébullition.
- 6- En dernier, ajouter la maïzena délayée dans un peu d'eau, fouetter encore jusqu'à épaississement de la sauce.

كيفية التحضير

- 1- في صحن، أخلطي البيض و الحليب، في صحن آخر، أخلطي الخبز اليابس المرحي، قشور الليمون و المعدنوس المقطع.
- 2- رمدي شرائح الديك الرومي بالفرينة ثم اغطسيها في خليط البيض.
- 3- رمديها بخليط الخبز اليابس المرحي.
- 4- ضعها في صينية فرن مفروشة بالورق الكبريتي. إسقيها بزيت الزيتون، أضيفي لها الملح و الفلفل الأسود ثم اطهيها في فرن مسخن درجة حرارته 200° مدة 10 إلى 15 دقيقة.
- 5- في حين، حضري الصلصة : في قدر صغيرة، أفرغي مرق الدجاج و عصير الليمون، أضيفي السكر، السكنجبير و الكمون، ضعها على النار مع التحريك بواسطة خلاط يدوي حتى الغليان.
- 6- في الأخير، أضيفي الماييزنة المحللة في القليل من الماء، أخفقي كذلك حتى تعقد الصلصة.







Quiche au poulet

كيش بالدجاج

Ingrédients

La pâte :

- 250 gr de farine (SIM)
- 1 œuf
- 2 C. à soupe d'huile
- 1 pincée de sel
- 1 verre de lait tiède

La farce :

- 1 blanc de poulet cuit
- 1 boîte de champignons
- 1 oignon râpé
- 1 C. à soupe de beurre
- 50 gr de gruyère râpé
- Poivre noir, sel

La sauce béchamel : voir page 20

Préparation

- 1- Préparer la pâte : dans une terrine, mettre la farine, faire une fontaine au milieu puis ajouter le sel, l'œuf et l'huile, bien mélanger le tout puis verser progressivement le lait et ramasser la pâte. Laisser reposer.
- 2- Préparer la farce : dans une poêle, faire revenir l'oignon râpé dans le beurre, ajouter le sel et le poivre noir puis incorporer les champignons et faire revenir une autre fois.
- 3- Ajouter le blanc de poulet cuit et émietté, faire revenir pendant 5 mn.
- 4- Préparer la sauce béchamel (voir page 20) puis ajouter le mélange de poulet et mélanger une autre fois.
- 5- Abaisser la pâte puis tapissez-la dans un plat beurré allant au four, mettre dessus le mélange de poulet.
- 6- Saupoudrer de gruyère râpé puis enfourner à 180° pendant 30 mn.

المقادير

العجينة :

- 250 غ فرينة (سيم)
- 1 بيضة
- 2 ملاعق كبيرة زيت
- 1 قرصة ملح
- 1 كأس حليب دافئ

الحشو :

- 1 أبيض دجاج مطهي
- 1 علبة فقاخ
- 1 بصلة مبشورة
- 1 ملعقة كبيرة زبدة
- 50 غ غرويار مبشور
- فلفل أسود، ملح

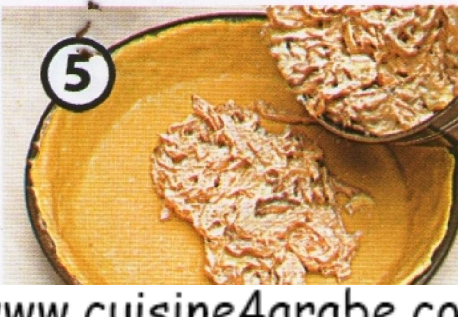
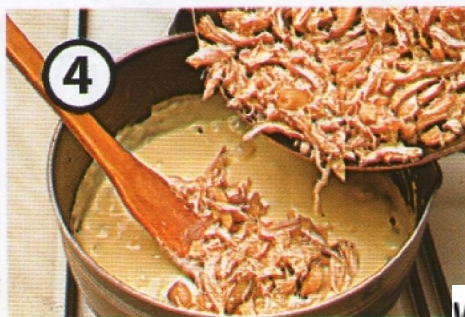
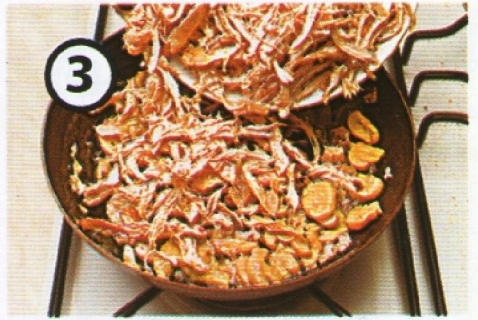
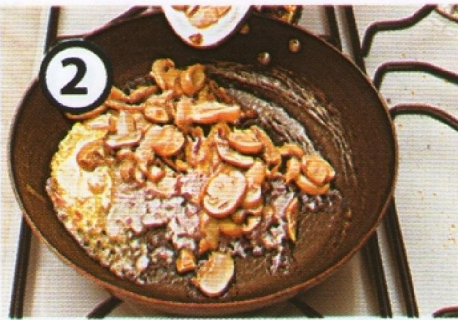
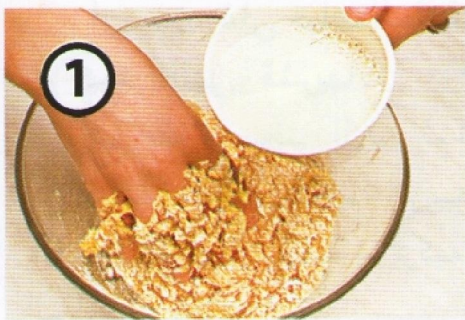
صلصة البيشاميل : أنظر

الصفحة 20

كيفية التحضير

- 1- حضري العجينة : في إناء، ضعي الفرينة، شكلي حفرة في الوسط ثم أضيفي الملح، البيضة و الزيت، أخلطي الكل جيداً ثم أفرغي الحليب تدريجياً و اجمعي العجينة. أتركها ترتاح.
- 2- حضري الحشو : في مقلاة، حمسي البصل المبشور في الزبدة، أضيفي الملح و الفلفل الأسود ثم أضيفي الفقاخ و حمسي مرة أخرى.
- 3- أضيفي أبيض الدجاج المطهي و المفتت، حمسي مدة 5 دقائق.
- 4- حضري صلصة البيشاميل (أنظر الصفحة 20) ثم أضيفي خليط الدجاج و أخلطي مرة أخرى.
- 5- أبسطي العجينة ثم أفرشيها في صينية فرن مدهونة بالزبدة، ضعي عليها خليط الدجاج.
- 6- ذريها بالغرويار المبشور ثم اطهيها في فرن درجة حرارته 180° مدة 30 دقيقة.







Tadjine à la viande

طاجين باللحم

Ingrédients

- 1 kg de viande d'agneau
- 1 boîte de champignons
- 3 oignons
- 1 tête d'ail
- 20 gr de beurre
- 1 kg de petite pomme de terre
- Poivre noir, sel
- Gingembre moulu
- Huile pour friture

Préparation

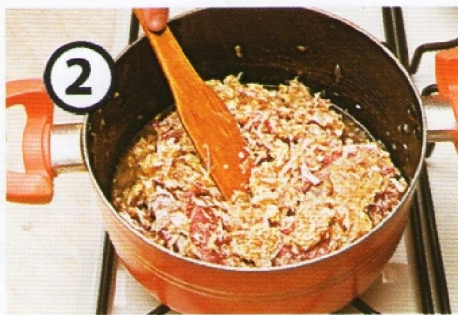
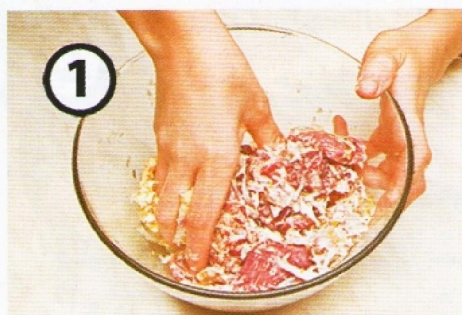
- 1- Dans un récipient, mettre les morceaux de viande, l'oignon râpé, le beurre, l'ail râpé, le sel, le poivre noir et le gingembre. Mettre au réfrigérateur pendant une heure.
- 2- Dans une marmite, mettre le mélange de viande, bien faire revenir puis ajouter l'eau chaude jusqu'à couvrir la viande, laisser cuire.
- 3- Entre-temps, faire bouillir les petites pommes de terre dans de l'eau salée.
- 4- Après cuisson, épluchez-la.
- 5- Dans une poêle, faire chauffer l'huile puis faire frire les pommes de terre.
- 6- Une fois la viande cuite, retirez-la puis faites-la frire dans l'huile chaude. Incorporer les champignons à la sauce restante et laisser cuire pendant 10 mn. Eteindre le feu puis remettre la viande.
- 7- Servir la viande accompagnée de pomme de terre.

المقادير

- 1 كغ لحم غنمي
- 1 علبة فقع
- 3 بصل
- 1 رأس ثوم
- 20 غ زبدة
- 1 كغ بطاطا صغيرة
- فلفل أسود، ملح
- سکنجبیر مرحي
- زيت للقللي

كيفية التحضير

- 1- في وعاء، ضعي قطع اللحم، البصل المبشور، الزبدة، الثوم المبشور، الملح، الفلفل الأسود و السکنجبیر، ضعيها في الشلاجة مدة ساعة.
- 2- في طنجرة، ضعي خليط اللحم المرحي، حمسي جيداً ثم أضيفي الماء الساخن حتى يغطي اللحم، أتركه يطهى.
- 3- في حين، غلي حبات البطاطا الصغيرة في ماء مملح.
- 4- بعد الطهي، قشريها.
- 5- في مقلاة، سخني الزيت ثم اقلي البطاطا.
- 6- عندما يطهى اللحم، إنزعيه ثم اقليه في زيت ساخن. أضيفي الفقع للصلصة المتبقية و اتركه يطهى مدة 10 دقائق. أطفئ النار ثم أرجعي اللحم.
- 7- قدمي اللحم مرفوقا بالبطاطا.





Roti d'escalope de dinde aux épinards

محمر بشرائح الديك الرومي و السبانخ

Ingrédients

- 2 escalopes de dinde
- 2 bouquets d'épinard
- 1 oignon
- 20 gr de beurre
- 150 gr de viande hachée
- 1 petite tête d'ail
- Thym
- Laurier
- Moutarde
- Poivre noir, sel

Préparation

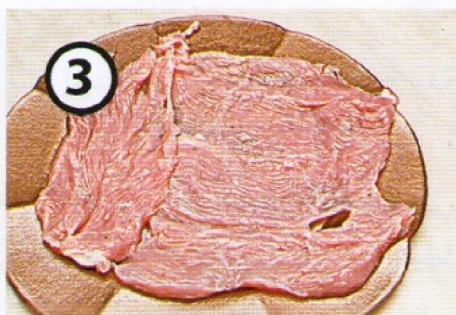
- 1- Faire cuire les épinards à la vapeur.
- 2- Dans une poêle, mettre l'oignon râpé, un peu de beurre, le sel et le poivre noir, faire revenir pendant 5 mn puis ajouter les épinards et la viande hachée, laisser bien cuire.
- 3- Sur une assiette, disposer les escalopes de dinde l'une à côté de l'autre.
- 4- Mettre dessus le mélange d'épinard.
- 5- Enrouler le tout jusqu'à obtention d'un gros boudin, fixez-le à l'aide d'un cure-dents.
- 6- Disposer-le dans un plateau beurré puis badigeonner-le de d'ail (l'ail râpé, 1 C. à café de beurre, le sel, le poivre noir, le cumin et la moutarde).
- 7- Mettre dessus des noix de beurre, le thym et le laurier puis enfourner à 200°. Arroser d'eau de temps à autre jusqu'à ce que le boudin ait une couleur dorée.

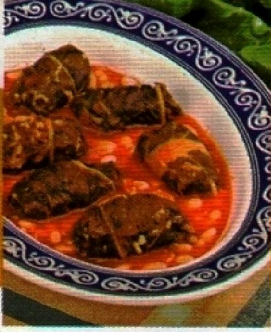
المقادير

- 2 شرائح ديك رومي (داند)
- 2 ربطات سبانخ
- 1 بصلة
- 20 غ زبدة
- 150 غ لحم مرحي
- 1 رأس صغير ثوم
- زعيترة
- رند
- خردل
- فلفل أسود، ملح

كيفية التحضير

- 1- إطهي السبانخ بالبخار.
- 2- في مقلاة، ضعي البصل المبشور، القليل من الزبدة، الملح و الفلفل الأسود، حمسيه مدة 5 دقائق ثم أضيفي السبانخ و اللحم المرحي، أتركه يطهى جيداً.
- 3- على صحن، ضعي شرائح الديك الرومي الواحدة بجانب الأخرى.
- 4- ضعي عليها خليط السبانخ.
- 5- لفّي الكل حتى الحصول على حريوش كبير، ثبتيه بواسطة الكوردون.
- 6- ضعيه في صينية مدهونة بالزبدة ثم اطلّيه بالدرسة (الثوم المبشور، 1 ملعقة صغيرة زبدة، الملح، الفلفل الأسود، الكمون و الخردل).
- 7- ضعي عليه قطعاً صغيرة من الزبدة، الزعيترة و الرند ثم اطلّيه في فرن درجة حرارته 200°. إسقيه بالماء من حين لآخر حتى يكسب الجريوش اللون الذهبي.





Dolma d'épinard

دولة بالسبانخ

Ingrédients

- 2 bouquets d'épinard (grandes feuilles)
- 200 gr de viande hachée
- 1 oignon râpé
- 1 boîte d'haricots blancs en conserve
- 1 tête d'ail
- 1 C. à soupe de concentré de tomate
- 2 C. à soupe d'huile
- 1 poignée de riz
- Poivre noir, sel
- Poivre rouge
- Curcuma
- Persil haché

المقادير

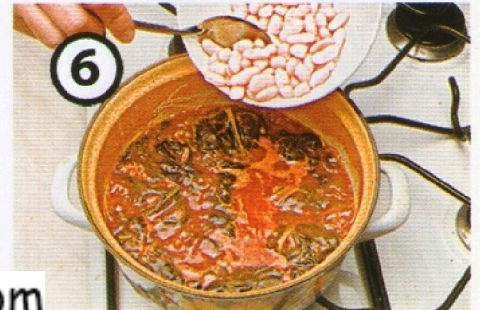
- 2 رباطات سبانخ (سلق بأوراق كبيرة)
- 200 غ لحم مرحي
- 1 بصلة مبشورة
- 1 علبة لوبيا بيضاء مصبرة
- 1 رأس ثوم
- 1 ملعقة كبيرة طماطم مصبرة
- 2 ملاعق كبيرة زيت
- 1 حفنة أرز
- فلفل أسود، ملح
- فلفل أحمر
- كركم
- معدنوس مقطع

Préparation

- 1- Dans une marmite, faire revenir l'ail râpé, le sel, le poivre noir, le poivre rouge et l'huile. Ajouter le concentré de tomate délayé dans un peu d'eau et laisser cuire.
- 2- Préparer la farce : dans un récipient, mélanger la viande hachée, l'oignon râpé, le riz, le sel, le poivre noir, le poivre rouge, le curcuma et le persil haché. Façonner des boules.
- 3- Dans une casserole, faire bouillir l'eau puis tremper les feuilles d'épinard pendant 2 mn, retirez-les.
- 4- Tapisser une feuille d'épinard sur une assiette puis mettre une boule de farce sur l'extrémité, relever les deux côtés (gauche et droit) l'un sur l'autre puis enroulez-les en forme de cigare.
- 5- Mettre les feuilles d'épinards farcies dans la sauce et laisser cuire pendant 10 mn.
- 6- En dernier, ajouter les haricots blancs, laisser cuire pendant 10 mn jusqu'à épaississement de la sauce.

كيفية التحضير

- 1- في طنجرة، حمسي الثوم المبشور، الملح، الفلفل الأسود، الفلفل الأحمر و الزيت. أضيفي الطماطم المصبرة المحللة في القليل من الماء و اتركها تطهى.
- 2- حضري الحشو : في وعاء، أخلطي اللحم المرحي، البصل المبشور، الأرز، الملح، الفلفل الأسود، الفلفل الأحمر، الكركم و المعدنوس المقطع. شكلي كريات.
- 3- في قدر صغيرة، غلي الماء ثم اغطسي أوراق السبانخ مدة دقيقتين، إنزعها.
- 4- أفرشي ورقة سبانخ في صحن ثم ضعي كرية من الحشو على الحافة، إرفعي الجانبين (الأيمن و الأيسر) الواحد على الآخر ثم لفها على شكل سيقار.
- 5- ضعي أوراق السبانخ المحشية في الصلصة و اتركها تطهى مدة 10 دقائق.
- 6- في الأخير، أضيفي اللوبيا البيضاء، أتركها تطهى مدة 10 دقائق حتى تعقد الصلصة.





Escalopes de dinde à la crème fraîche

شرائح الديك الرومي بالكريمة الطازجة

Ingrédients

- 2 escalopes de dinde
- 1 boîte de champignons
- 2 C. à soupe de crème fraîche
- 1 C. à café de moutarde
- 1 C. à soupe de beurre
- Poivre noir
- Sel

Préparation

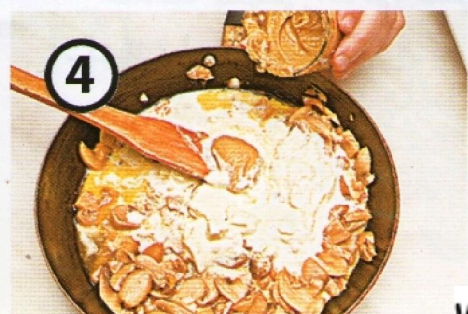
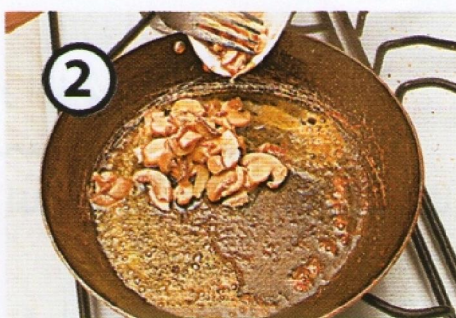
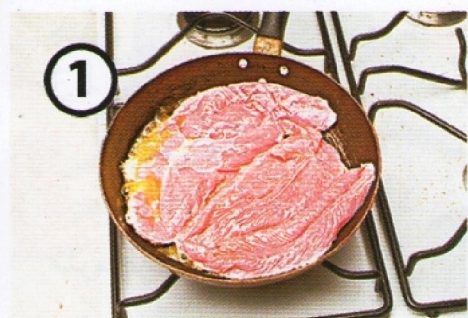
- 1- Dans une poêle, faire cuire les escalopes de dinde dans le beurre avec le sel et le poivre noir jusqu'à ce qu'elles aient une couleur dorée.
- 2- Dans la même poêle, faire revenir les champignons pendant 5 mn.
- 3- Ajouter la crème fraîche.
- 4- Incorporer la moutarde et bien mélanger le tout.
- 5- Remettre sur le feu en remuant. A la première ébullition, retirer du feu et servir accompagné d'escalopes de dinde.

المقادير

- 2 شرائح ديك رومي (داند)
- 1 علبة فقع
- 2 ملاعق كبيرة كريمة طازجة
- 1 ملعقة صغيرة خردل
- 1 ملعقة كبيرة زبدة
- فلفل أسود
- ملح

كيفية التحضير

- 1- في مقلاة، إطهي شرائح الديك الرومي في الزبدة مع الملح و الفلفل الأسود حتى تكسب اللون الذهبي.
- 2- في نفس المقلاة، حمسي الفقع لمدة 5 دقائق.
- 3- أضيفي الكريمة الطازجة.
- 4- أضيفي الخردل و اخلطي الكل جيداً.
- 5- ضعها على النار مع التحريك. عند الغلية الأولى، إنزعها عن النار و قدميها مرفوقة ب شرائح الديك الرومي.





Beignets de viande à la sauce

عجيجات اللحم بالصلصة

Ingrédients

- 200 gr de viande hachée
- 1 gros oignon râpé
- ½ bouquet de persil haché
- 500 gr de viande d'agneau
- 1 œuf
- 1 C. à soupe de beurre
- ½ verre de chapelure
- 2 C. à soupe d'huile
- 50 gr de fromage blanc
- Farine (SIM)
- Huile pour friture
- Poivre noir, sel

Préparation

- 1- Dans une marmite, faire revenir les morceaux de viande, la moitié de la quantité d'oignon râpé, le beurre, l'huile, le sel et le poivre noir. Verser dessus l'eau et laisser cuire.
- 2- Dans un récipient, mettre la viande hachée, l'oignon râpé restant, le persil haché, l'œuf, le sel, le poivre noir et le fromage blanc, bien mélanger le tout.
- 3- Ajouter la chapelure et mélanger une autre fois.
- 4- Façonner des boulettes de mélange obtenu puis enrobez-les de farine.
- 5- Dans une poêle, faire chauffer l'huile puis faire frire les boulettes de viande hachée sur feu moyen.
- 6- Une fois la viande cuite, mettre les boulettes de viande hachée dans la sauce, laisser cuire pendant 5 mn puis éteindre le feu.

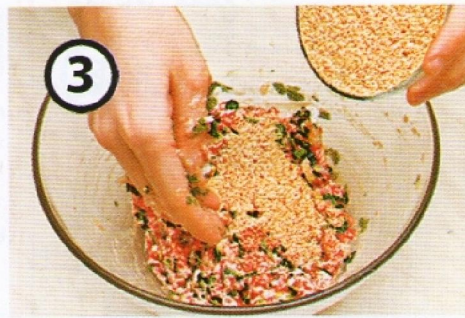
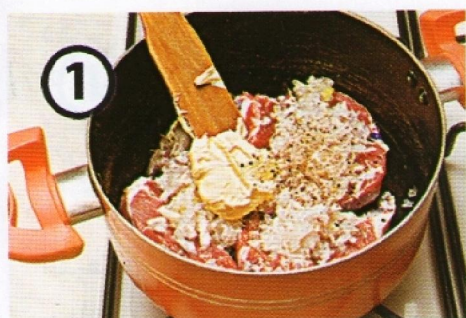
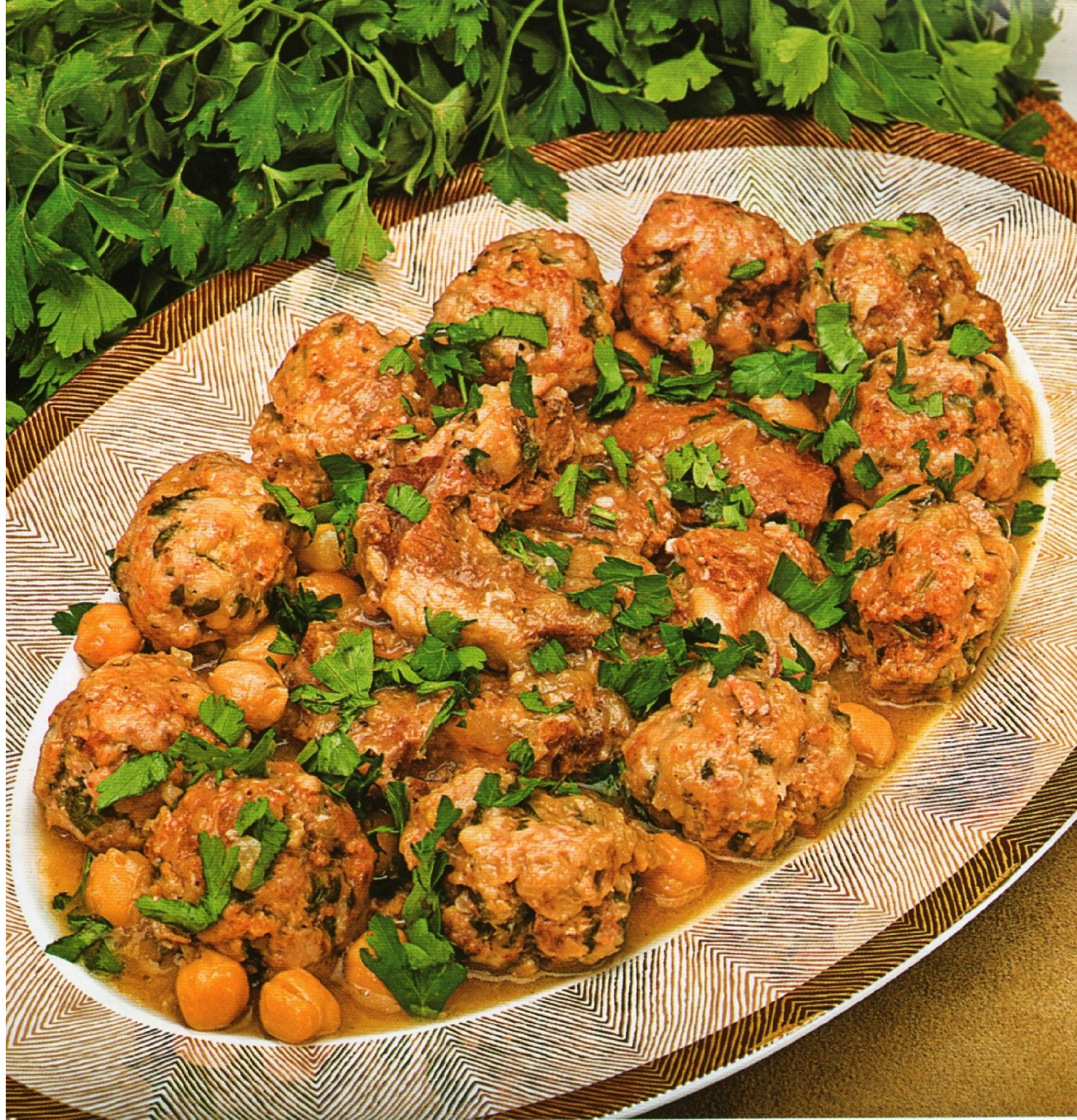
المقادير

- 200 غ لحم مرحي
- 1 بصلة كبيرة مبشورة
- ½ ربة معدنوس مقطع
- 500 غ لحم خروف
- 1 بيضة
- 1 ملعقة كبيرة زبدة
- ½ كأس خبز يابس مرحي
- 2 ملاعق كبيرة زيت
- 50 غ جبن أبيض
- فريضة (سيم)
- زيت للقلي
- فلفل أسود، ملح

كيفية التحضير

- 1- في طنجرة، حمسي قطع اللحم، نصف كمية البصل المبشور، الزبدة، الزيت، الملح و الفلفل الأسود. أفرغي عليه الماء و اتركه يطهى.
- 2- في وعاء، ضعي اللحم المرحي، البصل المبشور المتبقي، المعدنوس المقطع، البيضة، الملح، الفلفل الأسود و الجبن الأبيض، أخلطي الكل جيداً.
- 3- أضيفي الخبز اليابس المرحي و اخلطي مرة أخرى.
- 4- شكلي كريات من الخليط المتحصل عليه ثم رميها بالفريضة.
- 5- في مقلاة، سخني الزيت ثم اقلي كريات اللحم المرحي على نار متوسطة.
- 6- عندما يطهى اللحم، ضعي كريات اللحم المرحي في الصلصة، أتركها تطهى مدة 5 دقائق ثم أطفئي النار.







غراتان الباذنجان Gratin d'aubergine

Ingrédients

- 2 grandes aubergines

La farce :

- 1 oignon râpé
- 1 poignée de riz bouilli
- 200 gr de viande hachée
- 1 œuf
- Persil haché
- 100 gr de gruyère râpé
- Poivre noir, sel
- Cannelle

La sauce tomate :

- 1 oignon râpé
- 4 gousses d'ail
- 1 tomate mûre
- 1 C. à soupe de concentré de tomate
- 2 C. à soupe d'huile
- Poivre noir, sel
- Poivre rouge, cumin
- 1 C. à café de sucre cristallisé
- Thym, laurier

المقادير

- 2 حبات باذنجان كبيرة

الحشو :

- 1 بصلة مبشورة
- 1 حفنة أرز مغلي
- 200 غ لحم مرحي
- 1 بيضة
- معدنوس مقطع
- 100 غ غرويار مبشور
- فلفل أسود، ملح
- قرفة

صلصة الطماطم :

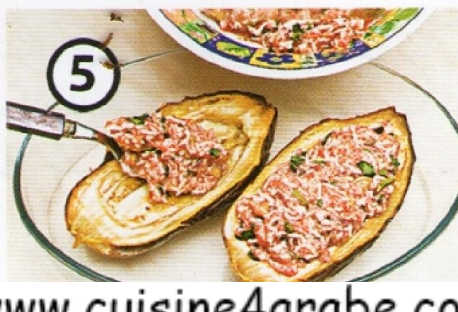
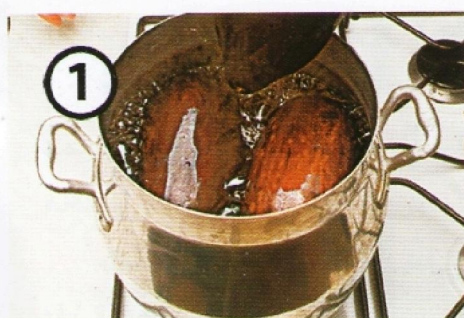
- 1 بصلة مبشورة
- 4 سنينات ثوم
- 1 طماطم حمراء
- 1 ملعقة كبيرة طماطم مصبرة
- 2 ملاعق كبيرة زيت
- فلفل أسود، ملح
- فلفل أحمر، كمون
- 1 ملعقة صغيرة سكر مسحوق
- زعيترة، رند

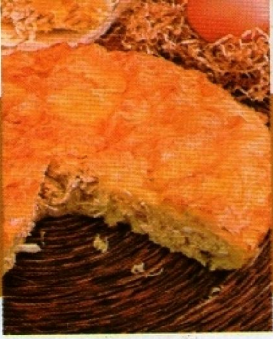
Préparation

- 1- Dans une marmite, faire bouillir les aubergines pendant 15 mn.
- 2- Préparer la sauce tomate : dans une poêle, faire revenir l'oignon, l'ail écrasé, la tomate râpée, l'huile, le sel, le poivre noir, le poivre rouge, le cumin et le sucre cristallisé. Verser un verre d'eau mélangée avec le concentré de tomate, ajouter le thym et le laurier, laisser cuire pendant 10 mn.
- 3- Une fois les aubergines cuites, coupez-les en deux dans le sens de la longueur puis videz-les.
- 4- Préparer la farce : dans un récipient, mélanger l'oignon, le riz, la viande hachée, l'œuf, le persil haché, la chair d'aubergine, le sel, le poivre noir et la cannelle.
- 5- Remplir les aubergines vidées de farce préparée et disposer dans un plateau beurré allant au four.
- 6- Verser dessus la sauce tomate préparée, saupoudrer de gruyère râpé puis enfourner à 160° pendant 15 mn.

كيفية التحضير

- 1- في قدر، غلي الباذنجان مدة 15 دقيقة.
- 2- حضري صلصة الطماطم : في مقلاة، حمسي البصل، الثوم المسحوق، الطماطم المبشورة، الزيت، الملح، الفلفل الأسود، الفلفل الأحمر، الكمون و السكر المسحوق. أفرغي كأساً من الماء الممزوج بالطماطم المصبرة، أضيفي الزعيترة و الرند، أتركها تطهى مدة 10 دقائق.
- 3- عندما يطهى الباذنجان، قطعيه على اثنين باتجاه الطول ثم أفرغيه.
- 4- حضري الحشو : في وعاء، أخلطي البصل، الأرز، اللحم المرحي، البيضة، المعدنوس المقطع، لب الباذنجان، الملح، الفلفل الأسود و القرفة.
- 5- إملي الباذنجان المفرغ بالحشو المحضر ثم ضعيه في صينية فرن مدهونة بالزبدة.
- 6- أفرغي عليه صلصة الطماطم المحضرة، ذريه بالغرويار المبشور ثم اطهيه في فرن درجة حرارته 160° مدة 15 دقيقة.





Tadjine El Melsouka au poulet

طاجين الملسوقة بالدجاج

Ingrédients

- 1 gros blanc de poulet
- 1 petit oignon haché
- 5 œufs
- 2 C. à soupe de beurre
- 150 gr de fromage râpé
- 2 œufs durs râpés
- 2 douzaines de Dioul moulu
- ½ C. à café de gingembre moulu
- Poivre noir, sel
- Safran
- 2 C. à soupe d'huile

المقادير

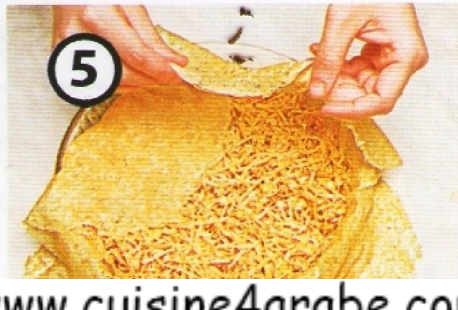
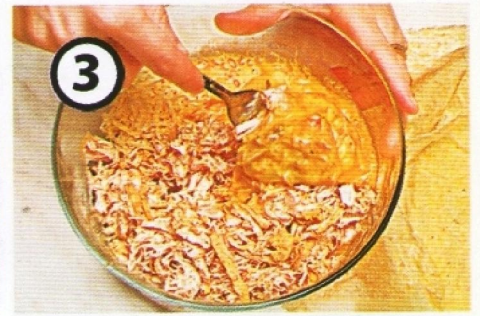
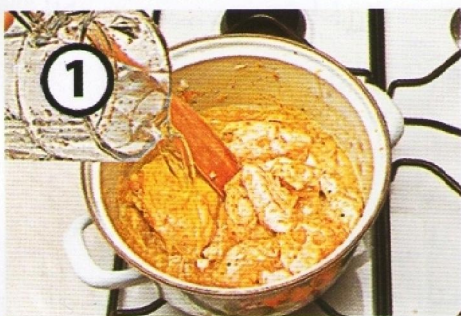
- 1 أبيض دجاج كبير
- 1 بصلة صغيرة مقطعة
- 5 بيض
- 2 ملاعق كبيرة زبدة
- 150 غ جبن مبشور
- 2 بيض مسلوق و مبشور
- 2 أكياس ديول
- ½ ملعقة صغيرة سكونجبير
- مرحي
- فلفل أسود، ملح
- زعفران
- 2 ملاعق كبيرة زيت

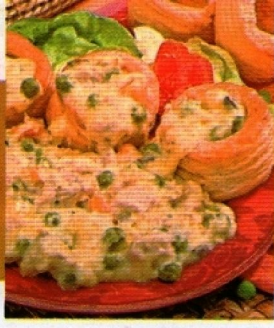
Préparation

- 1- Dans une marmite, faire revenir le blanc de poulet, l'oignon haché, le sel, le poivre noir, le safran, le gingembre et l'huile, verser dessus l'eau et laisser cuire. Après cuisson, émiettez-le en se débarrassant des os.
- 2- Dans un plateau beurré allant au four, tapisser les feuilles de Dioul l'une à côté de l'autre en les laissant dépasser le plateau, badigeonner de beurre fondu puis tapisser une feuille de Dioul au centre pour bien contenir la farce.
- 3- Dans un récipient, mettre le poulet émietté, les œufs durs râpés, la moitié de la quantité du fromage râpé, le sel, le poivre noir, le safran et 4 œufs battus.
- 4- Disposer le mélange de poulet sur les feuilles de Dioul puis saupoudrer de fromage râpé restant.
- 5- Plier les feuilles de Dioul sur la farce, tapisser une feuille sur la surface.
- 6- Verser dessus l'œuf battu restant, bien badigeonner la surface puis enfournier à 180° jusqu'à ce qu'elle ait une couleur dorée.

كيفية التحضير

- 1- في طنجرة، حمسي أبيض الدجاج، البصل المقطع، الملح، الفلفل الأسود، الزعفران، السكونجبير و الزيت، أفرغي عليه الماء و اتركه يطهى. بعد الطهي، فتته مع التخلص من العظام.
- 2- في صينية فرن مدهونة بالزبدة، أفرشي أوراق الديول الواحدة بجانب الأخرى مع تركها تتجاوز الصينية، إطيها بالزبدة الذائبة ثم أفرشي ورقة ديول في المركز لاحتواء الحشو جيداً.
- 3- في وعاء، ضعي الدجاج المفتت، البيض المسلوق و المبشور، نصف كمية الجبن المبشور، الملح، الفلفل الأسود، الزعفران و 4 حبات بيض مخفوق.
- 4- ضعي خليط الدجاج على أوراق الديول ثم ذريه بالجبن المبشور المتبقي.
- 5- إطوي أوراق الديول على الحشو، أفرشي ورقة على السطح.
- 6- أفرغي عليها البيضة المخفوقة المتبقية، إطلي السطح جيداً ثم اطيها في فرن درجة حرارته 180° حتى تكسب اللون الذهبي.





Feuilleté au poulet

مورق بالدجاج

Ingrédients

- 1 boîte de champignons
- 1 oignon finement haché
- 1 carotte
- 300 gr de blanc de poulet
- 1 C. à soupe de beurre
- 1 C. à soupe d'huile
- 1 verre de petits pois
- 1 cube alimentaire (goût poulet)
- Poivre noir, sel
- 6 vol-au-vent

La sauce béchamel :

- 20 gr de beurre
- 2 C. à soupe de farine (SIM)
- 1 verre de lait
- 50 gr de fromage blanc
- Poivre noir, sel

المقادير

- 1 علبة فقاخ
- 1 بصلة مقطعة رقيق
- 1 جزر
- 300 غ أبيض دجاج
- 1 ملعقة كبيرة زيت
- 1 ملعقة كبيرة زبدة
- 1 كأس جلبة
- 1 مكعب غذائي (ذوق دجاج)
- 1 فلفل أسود، ملح
- 6 فولفون



صلصة البيشاميل :

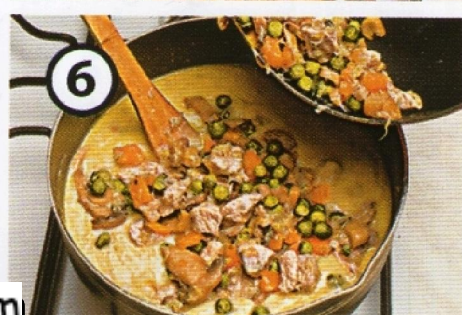
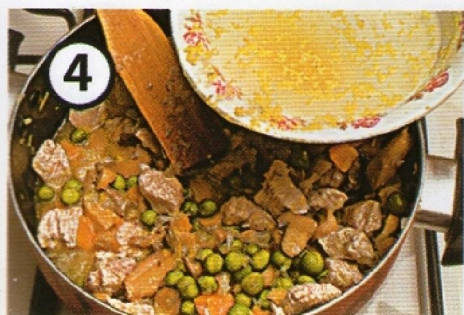
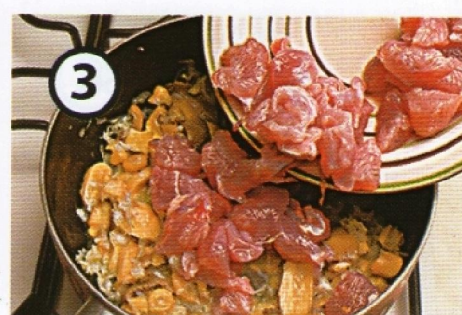
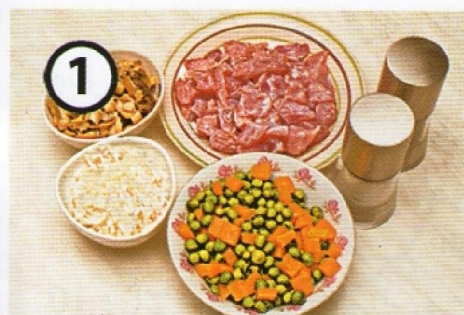
- 20 غ زبدة
- 2 ملاعق كبيرة فرينة (سيم)
- 1 كأس حليب
- 50 غ جبن أبيض
- 1 فلفل أسود، ملح

Préparation

- 1- Faire cuire les petits pois et la carotte coupée en dés à la vapeur puis préparer les autres ingrédients.
- 2- Dans une marmite, faire chauffer l'huile et le beurre puis faire revenir l'oignon finement haché et les champignons.
- 3- Ajouter le blanc de poulet coupé en dés, le sel et le poivre noir, faire revenir une autre fois.
- 4- Ajouter les petits pois et la carotte coupée en dés cuits à la vapeur puis incorporer le cube alimentaire délayé dans un peu d'eau, laisser cuire.
- 5- Préparer la sauce béchamel : dans une casserole, faire fondre le beurre avec le sel et le poivre noir, incorporer la farine en remuant sur feu doux puis verser progressivement le lait en remuant toujours jusqu'à obtention d'une sauce épaisse. Ajouter le fromage blanc en dernier.
- 6- Incorporer le mélange de poulet à la sauce béchamel et bien mélanger le tout, laisser cuire pendant 5 à 10 mn.
- 7- Au moment de servir, faire chauffer les vol-au-vent au four puis garnir de mélange préparé.

كيفية التحضير

- 1- إطهي الجلبانة و الجزر المقطع إلى مكعبات بالبخار ثم حضري المقادير الأخرى.
- 2- في طنجرة، سخني الزيت و الزبدة ثم حمسي البصل المقطع رقيق و الفقاخ.
- 3- أضيفي أبيض الدجاج المقطع إلى مكعبات، الملح و الفلفل الأسود، حمسي مرة أخرى.
- 4- أضيفي الجلبانة و الجزر المقطع إلى مكعبات المطهين بالبخار ثم أضيفي المكعب الغذائي المحلل في القليل من الماء، أتركه يطهى.
- 5- حضري صلصة البيشاميل : في قدر صغيرة، ذوبي الزبدة مع الملح و الفلفل الأسود، أضيفي الفرينة مع التحريك على نار هادئة ثم أفرغي الحليب تدريجياً مع التحريك دائماً حتى الحصول على صلصة عاقدة. أضيفي الجبن الأبيض في الأخير.
- 6- أضيفي خليط الدجاج لصلصة البيشاميل و اخلطي الكل جيداً، أتركه يطهى مدة 5 إلى 10 دقائق.
- 7- عند التقديم، سخني الفولفون في الفرن ثم زينها بالخليط المحضر.





Boulettes de dinde en sauce

كريات الديك الرومي بالصلصة

Ingrédients

- 200 gr de dinde hachée
- 400 gr de viande d'agneau
- 1 boîte de champignons
- 2 oignons moyens
- 50 gr de fromage blanc
- 50 gr de gruyère râpé
- 3 C. à soupe d'huile
- 1 œuf
- Chapelure
- Poivre noir, sel
- Persil haché
- Huile pour friture

المقادير

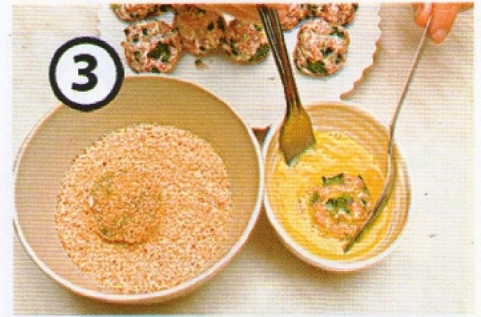
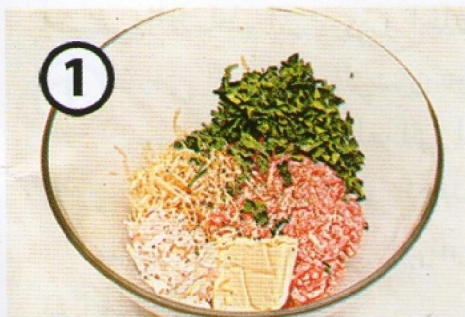
- 200 غ ديك رومي مرحي (داند)
- 400 غ لحم خروف
- 1 علبة ففء
- 2 حبات بصل متوسطة الحجم
- 50 غ جن أبيض
- 50 غ غرويار مبشور
- 3 ملاعق كبيرة زيت
- 1 بيضة
- خبز يابس مرحي
- فلفل أسود، ملح
- معدنوس مقطع
- زيت للقلي

Préparation

- 1- Dans un récipient, mettre la dinde hachée, le fromage blanc, le fromage râpé, le persil haché, 1 oignon râpé, le sel et le poivre noir, bien mélanger le tout.
- 2- Façonner des boulettes de mélange obtenu.
- 3- Trempez-les dans l'œuf battu et enrobez-les de chapelure.
- 4- Dans une poêle, faire frire les boulettes de dinde, égoutter et laisser à part.
- 5- Dans une marmite, faire revenir les morceaux de viande, l'oignon râpé restant dans l'huile avec le sel et le poivre noir, ajouter l'eau et laisse cuire.
- 6- Une fois la viande cuite, ajouter les champignons, laisser cuire pendant 10 mn jusqu'à épaississement de la sauce.
- 7- Dans le plat de service, disposer les boulettes de dinde puis arrosez-les de sauce préparée.

كيفية التحضير

- 1- في وعاء، ضعي الديك الرومي المرحي، الجبن الأبيض، الجبن المبشور، المعدنوس المقطع، 1 بصلة مبشورة، الملح و الفلفل الأسود، أخلطي الكل جيداً.
- 2- شكلي كريات من الخليط المتحصل عليه.
- 3- إغطسيها في البيضة المخفوقة و رمديها بالخبز اليابس المرحي.
- 4- في مقلاة، إقلي كريات الديك الرومي، قطريها و اتركها على حدى.
- 5- في طنجرة، حمسي قطع اللحم، البصل المبشور المتبقي في الزيت مع الملح و الفلفل الأسود، أضيفي الماء و اتركه يطهى.
- 6- عندما يطهى اللحم، أضيفي الففء، أتركه يطهى مدة 10 دقائق حتى تعقد الصلصة.
- 7- في صحن التقديم، ضعي كريات الديك الرومي ثم اسقيها بالصلصة المحضرة.





Spaghettis au thon

سباقيتي بالتونة

Ingrédients

- 1 paquet de spaghetti (SIM)
- 1 grande boîte de thon
- 2 tomates mûres
- 1 verre d'olives dénoyautées
- 1 petite boîte de champignons
- 1 tête d'ail
- 100 gr de gruyère
- Poivre noir, sel
- 1 C. à café de beurre
- 3 C. à soupe d'huile
- Thym
- Laurier



المقادير

- 1 علبة سباقيتي (سيم)
- 1 علبة كبيرة تونة
- 2 طماطم حمراء
- 1 كأس زيتون دون علف
- 1 علبة صغيرة فقع
- 1 رأس ثوم
- 100 غ غرويار
- فلفل أسود، ملح
- 1 ملعقة صغيرة زبدة
- 3 ملاعق كبيرة زيت
- زعيترة
- رند

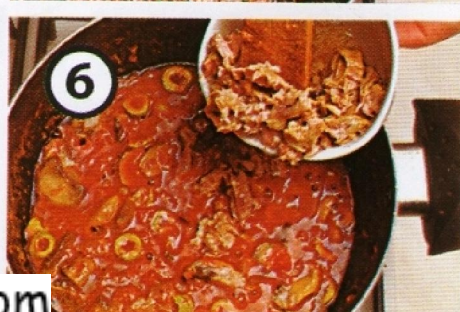
Préparation

- 1- Préparer la darsa en écrasant l'ail, le sel et le poivre noir puis préparer les autres ingrédients.
- 2- Dans une marmite, faire bouillir l'eau avec le sel et le beurre, ajouter les spaghettis et laisser cuire pendant 10 mn. Egoutter et laisser à part.
- 3- Dans une autre marmite, faire revenir la darsa dans l'huile avec le thym et le laurier. Ajouter la tomate râpée et bien mélanger le tout.
- 4- Incorporer les champignons et les olives dénoyautées coupées en rondelles.
- 5- Ajouter le cube alimentaire délayé dans un peu d'eau et laisser cuire pendant 10 mn jusqu'à épaississement de la sauce.
- 6- En dernier, ajouter le thon égoutté et laisser cuire pendant 5 mn puis éteindre le feu.
- 7- Servir les spaghettis accompagnés de sauce préparée et de gruyère râpé.

كيفية التحضير

- 1- حضري الدرسة بسحق الثوم، الملح و الفلفل الأسود ثم حضري المقادير الأخرى.
- 2- في طنجرة، غلي الماء مع الملح و الزبدة، أضيفي السباقيتي و اتركيه يطهى مدة 10 دقائق. قطريه و اتركيه على حدى.
- 3- في طنجرة أخرى، حمسي الدرسة في الزيت مع الزعيترة و الرند. أضيفي الطماطم المبشورة و اخلطي الكل جيداً.
- 4- أضيفي الفقع و الزيتون دون علف المقطع إلى دوائر.
- 5- أضيفي المكعب الغذائي المحلل في القليل من الماء و اتركيه يطهى مدة 10 دقائق حتى تعقد الصلصة.
- 6- في الأخير، أضيفي التونة المقطرة و اتركيها تطهى مدة 5 دقائق ثم أطفئي النار.
- 7- قدمي السباقيتي مرفوقا بالصلصة المحضرة و الغرويار المبشور.

20 21 22
27 28 29





Haricots verts pannés

فاصولياء خضراء باني

Ingrédients

- 1 kg d'haricots verts
- 1 C. à soupe de beurre
- 1 tête d'ail
- Poivre noir
- Sel
- Cumin
- 1 œuf
- Chapelure
- Huile pour friture

Préparation

- 1- Faire cuire les haricots verts à la vapeur.
- 2- Dans une poêle, faire revenir les haricots verts, l'ail écrasé, le sel, le cumin, le poivre noir et le beurre.
- 3- Trempez-les dans l'œuf battu puis enrobez-les de chapelure.
- 4- Dans une poêle, faire chauffer l'huile puis faire frire les haricots verts panés.

المقادير

- 1 كغ فاصولياء خضراء
- 1 ملعقة كبيرة زبدة
- 1 رأس ثوم
- فلفل أسود
- ملح
- كمون
- 1 بيضة
- خبز يابس مرحي
- زيت للقلي

كيفية التحضير

- 1- إطهي الفاصولياء الخضراء بالبخار.
- 2- في مقلاة، حمسي الفاصولياء الخضراء، الثوم المسحوق، الملح، الكمون، الفلفل الأسود و الزبدة.
- 3- إغطسيها في البيضة المخفوقة ثم رمديها بالخبز اليابس المرحي.
- 4- في مقلاة، سخني الزيت ثم اقلي الفاصولياء الخضراء باني.





Dolma de cardes

دولة خرفش

Ingrédients

- 1 kg de cardes
- 1 oignon
- 1 C. à soupe de beurre
- 200 gr de viande hachée
- 1 verre à thé de riz
- Persil haché
- 1 jaune d'œuf
- Poivre noir
- Cannelle
- Sel

Préparation

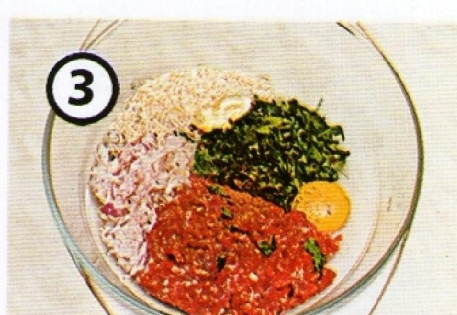
- 1- Laver les cardes, retirer les fils puis coupez-les en morceaux et faire bouillir pendant 10 mn. Après cuisson, égoutter et laisser à part.
- 2- Dans une marmite, faire revenir la moitié de la quantité d'oignon râpé dans le beurre avec le sel, le poivre noir et la cannelle. Ajouter l'eau et laisser cuire.
- 3- Dans un récipient, mélanger la viande hachée, l'oignon râpé restant, le jaune d'œuf, le riz, le persil haché, le sel et le poivre noir.
- 4- Mettre un peu de farce sur un morceau de carde puis disposer dessus un autre morceau de carde.
- 5- Bien attacher à l'aide d'un fil alimentaire.
- 6- Disposer les cardes farcis dans la sauce et laisser cuire jusqu'à épaississement de la sauce.

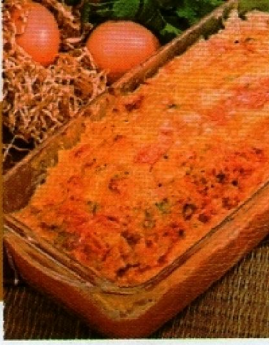
المقادير

- 1 كغ خرفش
- 1 بصلة
- 1 ملعقة كبيرة زبدة
- 200 غ لحم مرحي
- 1 كأس صغير أرز
- معدنوس مقطع
- 1 صفار بيضة
- فلفل أسود
- قرفة
- ملح

كيفية التحضير

- 1- إغسلي الخرفش، إنزعي خيوطه ثم قطعيه إلى قطع و غليها مدة 10 دقائق. بعد الطهي، قطريها و اتركها على حدى.
- 2- في طنجرة، حمسي نصف كمية البصل المبشور في الزبدة مع الملح، الفلفل الأسود و القرفة. أضيفي الماء و اتركها تطهى.
- 3- في وعاء، أخلطي اللحم المرحي، البصل المبشور المتبقي، صفار البيضة، الأرز، المعدنوس المقطع، الملح و الفلفل الأسود.
- 4- ضعي القليل من الحشو على قطعة من الخرفش ثم ضعي عليها قطعة أخرى من الخرفش.
- 5- إرطبيها جيداً بواسطة خيط غذائي.
- 6- ضعي الخرفش المحشي في الصلصة و اتركها تطهى حتى تعقد الصلصة.





Gratin de viande hachée

غراتان اللحم المرحي

Ingrédients

- 200 gr de viande hachée
- 1 oignon râpé
- 1 bouquet de persil haché
- 5 œufs
- 1 verre de lait
- 1 verre de chapelure
- 50 gr de fromage blanc
- ½ paquet de levure chimique
- 100 gr de gruyère râpé
- Poivre noir, sel

Préparation

- 1- Dans un récipient, mettre la viande hachée, l'oignon râpé, le persil haché, le sel et le poivre noir, bien mélanger le tout.
- 2- Incorporer les œufs battus et mélanger une autre fois.
- 3- Verser dessus le lait puis ajouter la chapelure, mélanger.
- 4- Incorporer le fromage blanc, mélanger encore puis ajouter la levure chimique.
- 5- Ajouter la moitié de la quantité du gruyère râpé et mélanger.
- 6- Verser le mélange obtenu dans un plat beurré allant au four, saupoudrer de gruyère râpé restant puis enfourner à 150° pendant une heure.

Remarque : vous pouvez faire revenir la viande hachée dans un peu de beurre avant de l'ajouter au mélange et dans ce cas la cuisson durera 30 mn

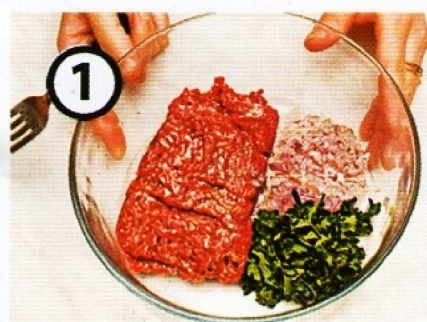
المقادير

- 200 غ لحم مرعي
- 1 بصلة مبشورة
- 1 ربطة معدنوس مقطع
- 5 بيض
- 1 كأس حليب
- 1 كأس خبز يابس مرعي
- 50 غ جبن أبيض
- ½ كيس خميرة كيميائية
- 100 غ غرويار مبشور
- فلفل أسود، ملح

كيفية التحضير

- 1- في وعاء، ضعي اللحم المرعي، البصل المبشور، المعدنوس المقطع، الملح و الفلفل الأسود، أخلطي الكل جيداً.
- 2- أضيفي البيض المخفوق و اخلطي مرة أخرى.
- 3- أفرغي عليه الحليب ثم أضيفي الخبز اليابس المرعي، أخلطي.
- 4- أضيفي الجبن الأبيض، أخلطي كذلك ثم أضيفي الخميرة الكيميائية.
- 5- أضيفي نصف كمية الغرويار المبشور و اخلطي.
- 6- أفرغي الخليط المتحصل في صينية فرن مدهونة بالزبدة، ذريه بالغرويار المبشور المتبقي ثم اطهيه في فرن درجة حرارته 150° مدة ساعة.

ملاحظة : يمكنك أن تحمسي اللحم المرعي في القليل من الزبدة قبل أن تضيفيه للخليط و في هذه الحالة يستغرق الطهي 30 دقيقة.





EDITION LA PLUME

31, Rue Ouazène Mohamed - Bordj El Kiffan - Alger

Tél/fax : 021 2 www.cuisine4arabe.com

Dépôt légal : 2580-2010

ISBN : 978-9947-27-102-5

Nouveau



www.cuisine4arabe.com



GROUPESIM



المنطقة الصناعية مركز بن بو العبد، البلدية - ولاية البليدة - الجزائر

Z.I, centre de ben boulaïd, Blida w.Blida - Algérie Tél: 025 360 162 / 64 - Fax: 025 360 165 www.groupe-sim.com

مطبخ
مصري
مصري



المطبخ المصري

أطباق متنوعة



ناجحة و مضمونة
100%
خطوة بخطوة

95
فقط
دج

Edition
Plus

وصفة مصورة
سهلة التحضير
www.cuisine4arabe.com

15